



两个月减重20斤，身体素质全面提升

“骑行热”蹬出健康新活力

本报讯（记者程以琳）“只要有路，骑上自行车就能出发。”近期，只要有时间，市自行车协会的骑友们就会结伴骑行，在锻炼身体的同时，领略路上的风景。在温岭，骑行正从一项小众的运动，演变为市民触手可及的健康生活方式。

自行车是对膝盖损伤仅次于游泳的运动，对身体负重小，非常适合城市人群。这种“运动处方”正在许多骑友身上显现成效。“以前我一年感冒好几次，现在坚持有氧骑行后，身体比原

先好太多了，睡眠也有了明显改善。”温岭市自行车运动协会会长金招伟说，他最初是为了减肥骑行。短短两个月，他的体重就从150多斤减到了130多斤。

像金招伟这样因热爱而坚持的骑友并不在少数。骑友王鹏的骑行之路始于一次背包旅行。在青海湖，他偶然走进一家环湖骑行驿站，4天的环湖体验让他彻底爱上这项运动。回到温岭后，他将这份热爱延续了下来，慢慢成长为一名专业的骑行运动

工作压力，对晚上的睡眠也很有帮助。我觉得骑自行车在城市里是一项非常好的运动。”

这股骑行热潮的背后，是温岭市近年来对城市慢行系统建设的持续发力。近年来，温岭出台多项实施方案，明确以解决市民出行“最后一公里”为目标，构建高品质慢行交通系统，并在《温岭市全民健身实施计划》中大力引导城市建设向更适宜骑行的方向发展。

随着滨海绿道、城市慢行系统等基础设施的不断完善，

温岭正朝着“自行车友好城市”和“山海运动之城”的目标稳步迈进。在这样浓厚的运动氛围中，市自行车运动协会发挥了重要的引领作用。目前，该协会已拥有超800名会员，每年都会组织公路骑行、小铁人体验赛、山地车挑战赛等丰富活动，并常态化开展环长潭水库、雁南公路等周边休闲骑行。同时，协会还积极带领骑友走出温岭，参与环千岛湖万人骑游大会、环黄山骑游大会等大型赛事，带动了数千市民参与到这项运动中。

“等我长大了，也要把这份爱传递下去”



本报讯（记者郑菁瑶）7月25日下午，市装饰建材行业商会一行来到松门镇河头村，为女孩小轩的家进行房屋加固和清扫，并送上装修所需的物资。

小轩2008年出生，目前就读于本地职技校幼师专业，明年高考。3岁那年，她的母亲离开家回了贵州，再没回来。父亲和爷爷患有精神残疾，长期住在康复医院。奶奶肢体残疾，靠着公厕保洁的微薄收入撑起这个家。

这户人家是松门义工队长期关注的对象。商会和这户人家的结缘，始于台风天后的一次危房排查。“在前期与义工队队长何荣富的交流中，我们了解到小女孩的住宅存在安全隐患，第一时间想到把它加固、稍微翻新一下。”商会会长王小良说。

商会成员们走进屋内，先问候了奶奶的身体状况，然后检查房屋四周。“这个房间我们帮您收拾一下，杂物一起清理掉。”有人说着已经动手搬起了

东西，“今天先把马桶换成新的，空调已在路上，马上就能装好。”随行的工作人员默默记下家庭信息、房屋状况和具体需求。这些改造所需的建材由会员企业直接捐赠，施工也由商会和松门义工队协调完成。

小轩的房间在二层里屋。桌上放着她在校期间的各类奖状，床边摆着电子钢琴，琴身上贴着一张纸条，上面是她的字迹：“每日必练钢琴视唱。”暑假里，她每天写作业、练琴、复习功课，一天都不落下。看到这么多陌生人来家里帮忙，小轩起初有点紧张，但更多的是开心。“真的非常感谢叔叔阿姨们能关注到我，我一定会好好努力。等我长大有能力了，也要把这份爱传递下去。”

市装饰建材行业商会自2012年成立以来，现有会员近200家，多次筹备并参与“公益小屋”“阳光奖助学金”等公益活动。“改造全部完工预计还需要半个月左右，我们会安排专人持续跟进。”王小良表示，后续他们将关注小轩的成长和家庭状况，结合自身行业优势适时开展进一步帮扶。

面积超2000平方米 摊位超80个
石粘老菜场 “搬新家”

本报讯（记者辛雨昕）近日，城北街道迎来城市更新新进展，一座集食材购买、休闲娱乐、城市文旅于一体的星级农贸市场即将与居民见面。作为街道城市更新核心板块的重点落地载体，项目择址城北街道振兴西路与北繁路交叉口，位于中心区

根据规划，街道原石粘老菜

场将整体迁入，新市场面积不少于2000平方米，可容纳摊位80个以上，原有老旧市场的经营面貌将焕然一新，补齐片区基础生鲜资源配套的短板。“自今年3月拿地以来，我们重点对星级农贸市场建设进行规划，它并非普通意义上的菜市场，而是将老菜场的烟火气和现代化的购物环境进行融合，既保

留市井记忆，又提升消费体验。”保兴集团台州公司董事长赵新伟介绍道。

除此之外，农贸市场周边同步规划了城北生活市集和沿街商业，涵盖零售、便民服务、餐饮等多元业态，并配套两家精品酒店，完善旅居接待功能，将形成居住、民生、休闲一体化的复合配套，成为片区“15分钟便民生

活圈”的重要一环。

当前，城北街道正加快实施城市更新，推进空间格局重塑。农贸市场及周边项目建成后，将优化石粘片区人居环境，完善基础便民服务供给。“项目将按照规划有序推进建设落地，升级城北街道宜居功能，为区域更新发展提供坚实支撑。”赵新伟表示。



7月28日，新河镇塘下粮食储备库内一片繁忙，经检验合格的早稻通过自动化卸粮设备被源源不断地输送入库。现场工作人员严格把关粮食质量，确保每一粒入库稻谷符合储备标准。今年，我市预计收购早稻5.8万吨。当前，全市夏粮收购工作正有序推进，坚持应收尽收、颗粒归仓。

记者 周学军 通讯员 林绍禹 摄

石桥头 》》
“六点半”小课堂
开讲啦

本报讯（记者彭佳妮 通讯员蒋友彬）近日，石桥头镇“石干领航·桥头新锐”村干部“六点半”精准化小课堂在该镇“同心之家”开讲。首期课程聚焦基层治理、统战实务两大重点领域，面向全镇16个村的主职干部、网格员开展专项培训，利用夜间时段为基层干部“充电蓄力”，夯实履职根基。

村级矛盾纠纷调解是乡村治理的第一道防线，邻里纷争、家庭矛盾、土地权属等各类纠纷时有发生，基层工作人员的调处能力直接影响乡村的和谐稳定。课堂围绕村级调委会核心工作职责，系统讲解“排查—受理—调解—回访”闭环工作流程，结合基层真实疑难案例，细致拆解依法调解规范、群众情绪疏导等实操技巧，传授矛盾化解实用方法。参训村干部表示，课程内容贴合实际工作、干货满满，有效提升了处置基层纠纷的底气与能力。

同时，课堂开展基层统战专题授课，立足“大团结大联合”核心主题，讲解村级统战对象“四步识别法”，针对宗教场所管理、“三人驻堂”小组履职等重点难点工作精准拆解指导，补齐基层统战工作短板。

“六点半”小课堂每周三晚间开课，以“短平快”的轻量化模式精准补齐干部能力短板。课堂推行“点单式”教学，紧扣履职需求和重点工作动态调整课程，实现按需施教、精准赋能。

以赛促学
40余名检修工同台竞技

本报讯（记者王怡 通讯员林腾 郑丽佳）近日，温岭市车辆检修职业技能竞赛表彰仪式暨台州—唐山轨道交通创新工作室联盟成果展示会在城南镇S1线城南车辆段举行。

活动以“技汇温岭匠心铸魂”为主题，通过观摩交流、技能表彰、成果汇报等形式，助力轨道交通行业技能人才培养与产业创新发展。

本次竞赛分理论考试与实操考核两部分，聚焦车辆日常检修、车钩维保、故障应急处置等核心技能，吸引40余名一线检修职工同台竞技。

获奖选手代表何学谦分享感悟。他表示，竞赛是检验能力、查漏补缺的优质平台，他将以此次竞赛为契机，继续精进技艺，发挥传帮带作用，带动班组同事共同提升维保技

能，全力守护轨道交通运营安全。

台州轨道公司表示，将依托创新工作室联盟优势，深化技术共研、人才共育、成果共享，健全人才培养体系。该联盟自2025年11月成立以来，已开展10余场技术交流培训，落地多项创新攻关课题，师徒结对成效显著，多项成果已在S1线推广应用。

上新艺术周激活城市公共空间

（上接第一版）

构筑有温度的
城市公共客厅

演艺与非遗点亮城市空间，烟火市集与文创活动增添城市公共空间的人文底色。本次艺术周跳出单次活动的短期引流思维，以融合业态搭建普惠型文化场景，将文化中心片区打造为不分年龄、不限时段的市民精神自留地，以此向全城传递城市文艺温度。

连片市集作为烟火载体，不再只是简单的消费摊位，而是本土风味、青年创意与城市文化交融的交流窗口。本土烘焙、特色米糕、原创等文创齐聚滨水连廊，本地风味与新潮

创意碰撞共生。摊主与市民的双向奔赴，市井烟火是拉近公共文化与市民群众距离的重要纽带。

“针对市集的布局，我们意在打造适配夏夜的轻消费场景，以生活化业态消除市民与文化场馆的距离感，实现文化氛围与市井烟火双向赋能，让公共空间不只能‘看’，更值得‘留’。”朱舒扬表示。

更深层的城市温度，藏于“三馆一院”长效文化供给之中。

本次艺术周同步联动博物馆、文化馆、图书馆、大剧院，铺开覆盖全年龄段的分层文化服务：面向青少年推出文物研学、手工课堂，为中老年

搭建音乐会、艺术展、话剧展演平台，以及开设民乐、茶道、剪纸公益培训。日间研学手作、夜间演艺夜游的全天候供给模式，打破文化服务“限时、限人群”的固有局限，构建全时段、全人群覆盖的公共文化服务体系。

这场五天万人赴约的夏日盛会，为温岭城市公共空间活化写下清晰注解：优质公共空间的生命力，从来不在于景观硬件的精致，而在于能否持续输出贴合市民生活、扎根本土文脉的文化内容。水景雅乐、非遗巡游、市井烟火、文博研学等场景互补共生，让文化中心褪去场馆的疏离感，成为承载市民日常休闲、安放精神向往的城市客厅。

村民乐享“文化大餐”



7月26日晚，滨海镇永进新村文化礼堂内人头攒动，“乡约四季·文化赋美”2026年温岭市滨海镇送综艺下乡暨文艺轻骑兵展演在此精彩上演，为村民送上了一道丰盛的“文化大餐”，吸引了众多村民到场观看。

通讯员 李丹 摄